



MEIN GENUSS



Indisches Blumenkohl-Curry



It's a match!

Verleihe deinen Gerichten eine exotische Prise Indien mit unserem Curry indisch.



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Den Blumenkohl in kleine Röschen zupfen. Die Chilischote, den Ingwer und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Schalotten vierteln.
- 2 Kokosöl in einem Wok, einer großen Pfanne oder Topf erhitzen. Knoblauch, Chili, Ingwer und Schalotten darin glasig anbraten. Das **Curry Indisch** aus dem **Gewürzset Curry** hinzufügen und unter Rühren für kurze Zeit auf mittlerer bis hoher Stufe anbraten.
- 3 Schalte die Herdplatte auf niedrige bis mittlere Stufe zurück. Nun den Blumenkohl und Zuckerschoten untermischen. Anschließend mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen und zugedeckt **15 Minuten** leicht köcheln lassen.
- 4 Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Gegen Ende mit in den Wok geben. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Zu dem **Blumenkohl-Curry** passt duftender Basmatireis hervorragend.

Zutaten

1 großer Blumenkohl
1 reife Mango
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
200 g Zuckerschoten
6 Schalotten
3 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 Stück Ingwer
1 EL Curry Indisch
2 EL natives Kokosöl
Weißer Pfeffer
Salz

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 11.12.2026.